



## 高齢者に役立つ情報

### 暑さ対策

夏の暑さ、特に猛暑は、多くの人にとって不健康な状況を作り出すことになります。

#### ❖ 水分を十分に補給する

天気が暑いときは、喉の乾きを感じなくとも、水分を補給する必要があります。特に高齢者は、年とともに喉の渇きの感覚を失ってしまうことがあります。アルコールやカフェインを含む飲料は、体内の水分を失う原因となるので、避けましょう。自分や家族が水分制限食事療法の指示や、利尿薬の処方箋を受けている場合は、医師と相談をしましょう。

#### ❖ 適切な衣服を着て、サンスクリーンを塗る

衣類は軽く、淡色で、ゆったりしたものをしてましょう。暑い日差しの下では、つばの広い帽子をかぶって頭を涼しく保ちましょう。日焼けの炎症は、体の冷却能力に影響を及ぼし、体内の水分を消費させます。そのためにも、外出の際はSPF 15以上のサンスクリーン（日焼け止め）を使用するようにしましょう。

お住まいの地域のサービスやプログラムに関する情報および援助に関しては、1(800) 510-2020へお問い合わせください。

- ❖ **室内で涼しく過ごす** 暑さに勝つ最も効果的な方法は、涼しい場所にいることです。自宅にエアコンや蒸発冷却器がない場合は、ショッピングモールや、市民図書館などで数時間過ごすのもよいでしょう。冷水シャワーや水風呂も、効果的な冷却法です。涼風や新鮮な空気を入れるよう、特に夕方以降に窓を開けましょう。
- ❖ **バディシステムを利用する** 子供や虚弱なお年寄り、特定の医薬品を飲んでいる方など、暑さに特に過敏な方は停電の場合に備える必要があります。特に暑さに弱い方は、1日2回、友人や親戚に電話してもらい、様子を確認してもらいましょう。
- ❖ **常識で考える** 通常正午から午後にかけての一日で一番暑い時刻には、激しい行動は慎みましょう。熱い食べ物や、胃にもたれる食事は避けましょう。乳児や子供、お年寄り、障害者やペットを、決して車の中に放置してはいけません。ペットは室内に入れて、守ってあげましょう。屋外用ペットには十分の水をやり、水は日陰に置いてあげてください。ペットを濡らしてやるものもいいでしょう。